

アクセプタンスおよび価値の明確化を取り入れた ストレスマネジメント心理教育が労働者のストレス反応に及ぼす影響

Effect of stress management program incorporating acceptance and values clarification on stress response of office workers

河田 真理 (Mari Kawata) 指導：嶋田 洋徳

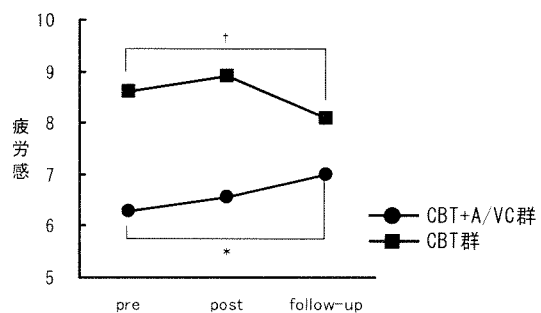
【問題と目的】職場のメンタルヘルス対策では、労働者のストレス対処能力向上を目的とした「ストレスマネジメント介入」が行われている (Shimazu et al., 2003)。そして、認知行動的介入は最も効果があることが示されている (Richardson & Rothstein, 2008)。ストレス反応の低減を考える際には、コーピングの多様性を身につけ、状況に応じて使い分けることができるようにすることが、重要な視点であるとされている (嶋田・小野, 2005)。ただし、ストレス反応の低減を目的とした場合、目先のストレス反応のみを下げることに重点が置かれ、長期的にとらえるとストレス反応を増大させてしまう。これに対して目先のストレス反応を直接的に下げることが目的としない特徴を持つ「アクセプタンス」、「価値の明確化」といった観点が有効である可能性がある。認知行動的介入にこれらの手続きを加えたストレスマネジメント心理教育が、労働者のストレス反応に及ぼす影響を検討することを目的とする。

【方 法】研究参加者 研究への参加同意が得られた労働者27名 (男性23名, 女性4名; 平均年齢 34.70 ± 7.16 歳)。
測定 (a) フェイスシート, (b) 心理的ストレス反応; (c) 仕事のストレス; (d) ソーシャル・サポート: 職業性ストレス簡易調査票 (下光他, 1998), (e) アクセプタンスの程度: 日本語版Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; 木下他, 2008), (f) コーピング: Tri-axial Coping Scale 24 (TAC-24; 神村他, 1995), (g) 価値の明確化: Valued-Living Questionnaire (VLQ; Wilson et al., 2010)

手続き 従来の心理教育に加えてアクセプタンスと価値の明確化を行うCBT+A/VC群 (Acceptance and Values Clarification; $n=16$), 従来の心理教育を行うCBT群 ($n=11$) にランダムに振り分けた。心理教育前にPre測定の質問紙 (a) ~ (f) へ回答を求めた。当日は3時間の心理教育を実施した。実施後、心理教育に対する評価への回答を求め、1週間後にPost測定、2ヵ月後にFollow-up測定を行った。
心理教育の内容 両群に、コーピングレパトリーの拡充を目的とした心理教育を行った。CBT+A/VC群のみに、ネガティブな感情をそのまま体験することを意図した「アクセプタンス」の手続き、および個人が重視する価値を明確にすることを意図した「価値の明確化」手続きを行った。

【結果と考察】操作チェック 多様なコーピングを習得できたかどうかを検討するために、群 $2 \times$ 時期3を独立変数、TAC-24を従属変数とした分散分析を行った結果、時期の主効果が有意であった ($p < .01$)。Pre期とPost期 ($p < .05$)、Pre期とFollow-up期 ($p < .01$) の間に有意差が認められ得点が増加していた。アクセプタンスの程度を検討するために、群 $2 \times$ 時期3を独立変数、AAQ-IIを従属変数とした分散分析を行った結果、群と時期の交互作用が有意であった ($p < .05$)。CBT+A/VC群においては、変化が認められなかった一方、CBT群において、Pre期と比べてFollow-up期でAAQ-II得点の減少が有意傾向であった ($p < .10$)。
ストレス反応得点の変化 心理教育の効果を検討するために、群 $2 \times$ 時期3を独立変数、ストレス反応合計得点と各下位尺度得点を従属変数、ストレスとソーシャル・サポートを統制変数とした分散分析を行ったところ、時期の主効果が有意傾向であったが、多重比較を行ったところ、有意な差は認められなかった。下位尺度の「イライラ感」と「疲労感」で、群と時期の交互作用が有意であった。単純主効果の検定の結果、CBT群では、Post期からFollow-up期にかけて「イライラ感」が有意に減少していた ($p < .05$)。また、CBT群では、Pre期と比較してFollow-up期における「疲労感」の減少が有意傾向であったが ($p < .10$)、CBT+A/VC群ではPre期と比較してFollow-up期で「疲労感」が有意に上昇していた ($p < .05$; Figure)。

従来の認知行動的介入と、アクセプタンスと価値の明確化を加えた認知行動的介入を比較したところ、ストレス反応の変化に、群間で差は認められなかった。CBT+A/VC群においては、アクセプタンス得点の変化が見られず、操作が必ずしも十分でなかったことが考えられる。

Figure 「疲労感」得点 * $p < .05$, * $p < .10$